

Los 5 errores diarios de la higiene personal ¡Lo estamos haciendo mal!

El Ciudadano · 24 de abril de 2015



Hay algunas cosas que hacemos diariamente, pero eso no significa que las hagamos bien. Por lo general pretendemos demasiado y así lastimamos más nuestro cuerpo del bien que le hacemos.

1. Sobredosis de champú

Tendemos a poner demasiado champú en nuestro cabello. Solo se necesita **una pequeña** porción del tamaño de una avellana. Incluso el lavado diario del pelo no contribuye a la salud del cabello. Dependiendo de tu tipo de cabello, es **suficiente** lavarlo cada dos días.



2. No poder separarse de la esponja de ducha

Las esponjas son un foco para las **bacterias** que distribuyes generosamente en tu cuerpo durante la ducha diaria. No importa si los materiales son sintéticos o naturales, las esponjas deben sustituirse una vez al mes.



3. Con el hisopo en el oído

Los hisopos deben ser utilizados con **precaución**. Porque si pones el bastoncillo de algodón demasiado profundo en el oído, te arriesgas a **lesiones** en el tímpano. Además, empujas la cera más profundamente en el oído, lo que puede conducir a **infección**. Una limpieza superficial ya es suficiente para limpiar los oídos. En lugar de hisopos puedes poner un paño de cosmética en el dedo índice y así limpiarte el oído.

4. Cepillarse los dientes inmediatamente después de comer

Cepillarse los dientes inmediatamente después de comer hace más daño que bien. Especialmente los **alimentos ácidos**, como jugo o fruta, debilitan el esmalte y puedes dañarlos aún más con el cepillo. Es recomendable esperar 20 o 30 minutos después de comer para cepillarlos. Consejo: no comas directamente después de la limpieza, ya que incluso el cepillado puede hacer que el esmalte se debilite también y esto lo hace más **vulnerable** a los ácidos y bacterias.

5. Uso de jabón antibacterial

Los jabones antibacterianos son **caros** y pueden ser perjudiciales. Los jabones normales son perfectamente adecuados y matan **tantas bacterias** como los jabones especiales de higiene. Es importante lavarse las manos por lo menos durante 20 segundos, para que queden verdaderamente limpias.

Fuente: [El Ciudadano](#)